தம்பி, உனது பல்

மு. அருணசலம்

காந்தி வித்தியாலயம்
திருச்சிற்றம்பலம்

முதல் பதிப்பு : 8-12-1954

விலை அணா ஆறு

சாது அச்சுக்கூடம்
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14

முகவுரை

ஆதாரக் கல்விக்கான வாசக புத்தகங்கள் இல்லை என்பது எல்லோரும் சொல்லும் குறை. பிள்ளைகள் படிக்கத்தக்க நல்ல புத்தகங்கள் வெளியிட வேண்டிய முயற்சியில் இது இரண்டாம் புத்தகமாக வெளிவருகிறது.

படிப்பில் ஆர்வத்தைத் தூண்ட வேண்டும், படிப்பில் இன்பம் உண்டாக வேண்டும், படிப்பதால் அறிவு வளர வேண்டும் என்பதே இப்புத்தக வரிசையின் நோக்கம்.

ஆதாரப் பாடசாலைச் சிறுவர்களுக்கு உதவவல்ல தமிழ்ப் புத்தகங்கள் வெளியிடுவதற்கு, தமிழ் நாட்டு மகாத்மா காந்தி நினைவு நிதியார் திட்டமிட்டிருக்கிறார்கள். அதன்படி அவர்கள் உதவியுடன் இப்புத்தகம் வெளிவருகிறது.

மு. அருணாசலம்

பொருள் அடக்கம்

தம்பி, உனது பல்

தம்பி, நீ குழந்தை. உன் கைகால்கள் சிறியவை. உடம்பு சிறிய உடம்பு. இனி நீ பெரியவன் ஆக வேண்டும். இப்போது உன் உயரம் மூன்றடி ஆறங்குலம். இனி நீ ஆறடி உயரம் வரை வளர வேண்டும்.

வளர்ச்சிக்கு அவசியமானது உணவு. தினமும் நீ மூன்று வேளை சாப்பிடுகிறாய். நல்ல சாப்பாடு உடம்பை வளர்க்கிறது. வாய் வழியாக உணவு வயிற்றுக்குச் செல்கிறது. சென்றால் மட்டும் போதாது: உணவில் உள்ள சத்துக்கள் யாவும் நன்றாய்ச் சீரணம் ஆகவேண்டும். சீரணமானால் தான் உடம்பில் ஒட்டும். உடம்பில் சேர்ந்தால் தான் வளர்ச்சி உண்டு, உடம்புக்குப் பலமும் உண்டு.

நன்கு சீரணம் ஆவதற்கு முதல் காரியம் வாயில் நடைபெறுகிறது. உணவை நீ பல்லால் நன்றாய் மெல்லவேண்டும். பல் பலமாய் இருந்தால் தான் மெல்ல முடியும். பெரியவர்களில் சிலருக்குச்

சிடையும் முறுக்கும் கடித்து மெல்ல முடிவதில்லை. ஏன் தெரியுமா? அவர்களுடைய பல் பலமாக இல்லை.

ஆகவே, பல் எப்படி அமைந்திருக்கிறது, எப்படி இருந்தால் பலமாக இருக்கும், எப்படி இருந்தால் கெட்டுப்போகும் என்று தெளிவாய்த் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

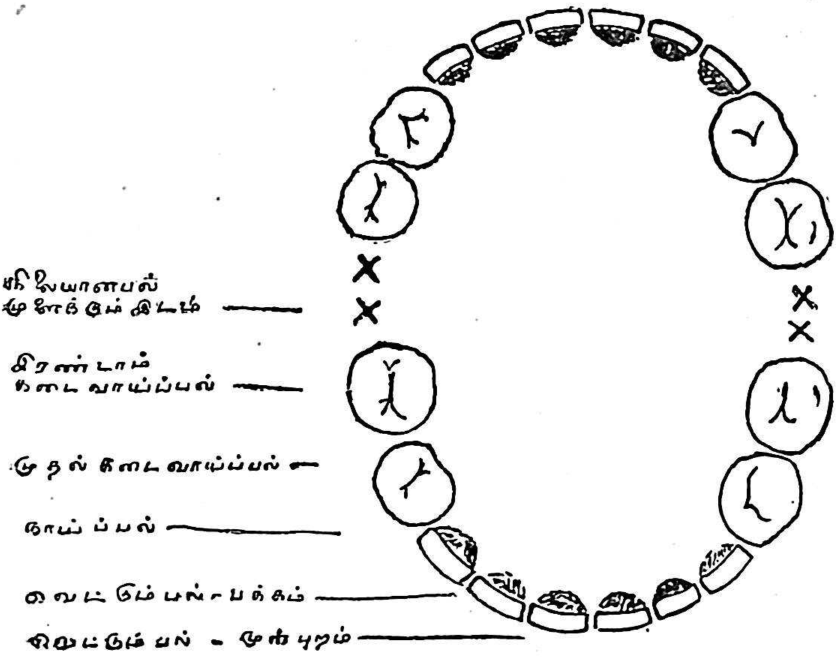
குழந்தைப் பல்

உன்னுடைய பற்களை எண்ணிப் பார். 24 பற்கள் உள்ளன. உன் அண்ணனுக்கு எத்தனை பல் என்று கேள்: அவனுக்குப் பல் 28; அவன் வயது 14. உன் தம்பிக்கு 6 வயது; அவன் பற்கள் மொத்தம் 20 தான். பெரியவர்களைக் கேட்டால் 32 பல் என்று சொல்வார்கள். ஏன் இப்படி ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதம்?

பிறக்கும்போது வாயில் பல் இருப்பதில்லை. பிறகு இரண்டு இரண்டாக முளைத்துக் கொண்டே வருகிறது. நீ வளர வளரப் புதுப் புதுப் பற்களும் முளைக்கின்றன.

இப்போது முதல் படத்தைப் பார். இதில் கீழ்வாய் மேல்வாய் இரண்டிலும் உள்ள பற்களின் அமைப்பைக் காட்டியிருக்கிறது. மொத்தம் இதில் 20 பற்கள். எல்லாப் பற்களும் ஒரே மாதிரியாக இல்லை. படத்தில் தெரிகிறதல்லவா? உன் தம்பி

வாயைத் திறக்கச் சொல்லிக் கவனித்துப் பார். அல்லது உன் வாயில் உள்ள பற்களைக் கண்ணுடியில் பார்.



வாயைத் திறந்தவுடன் முன்புறத்தில் 4 பற்கள் இருக்கின்றன. கீழ் வாயில் 4, மேல் வாயில் 4. இவை பருமனில்லாமல் அகலமாய் உள்ளன. இவற்றின் முனை உளிபோல் அமைந்திருக்கிறது. சாதாரணமாய் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் இந்தப் பற்கள் 6 மாதத்தில் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன.

இவற்றுக்கு வெட்டும் பல் (உளிப் பல்) என்று பெயர். குழந்தை உண்ண ஆரம்பிக்கும் இளம் பருவத்தில், வாயில் வைத்ததைக் கடிக்கவும் கிழிக்கவும் இவை உதவுகின்றன.



வெட்டும் பல் · நாய்ப் பல் ஈரிதழ்ப் பல் கடைவாய்ப் பல்

சில குழந்தைகளுக்குப் பிறக்கும் போதே கீழ் வாயில் இரண்டு வெட்டும் பற்கள் முளைத்திருக்கும். இன்னும் சில குழந்தைகளுக்கு 4 மாதத்துக்கெல்லாம் இரண்டு வெட்டும் பற்கள் முளைத்துவிடும். சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு வருஷத்துக்கு மேற்பட்டும் பல் முளைக்காமலே இருக்கும். இப்படி ஏற்படுவது மிகவும் அபூர்வம்; இவற்றால் ஒன்றும் கெடுதி வராது. பல் முளைக்கவில்லை என்று சிலர், நெல்லால் கீறிவிடலாம் என்பார்கள். இது வேண்டாம். கொஞ்சம் பொறுத்துத் தானே முளைத்துவிடும்.

ஆறு மாதத்தில் முளைப்பதுதான் வழக்கம். முதலில் கீழ்வாயின் மத்தியிலுள்ள இரண்டு பற்களும், பின்னும் இரண்டு வாரத்தில் மேல்வாயின் மத்தியில் இரண்டு பற்களும் முளைக்கும். அடுத்த 4 வாரத்தில் இன்னும் 4 பற்கள்; முதலில் மேல் வாயில், பிறகு கீழ்வாயில், பக்கத்துக்கு ஒன்றாக

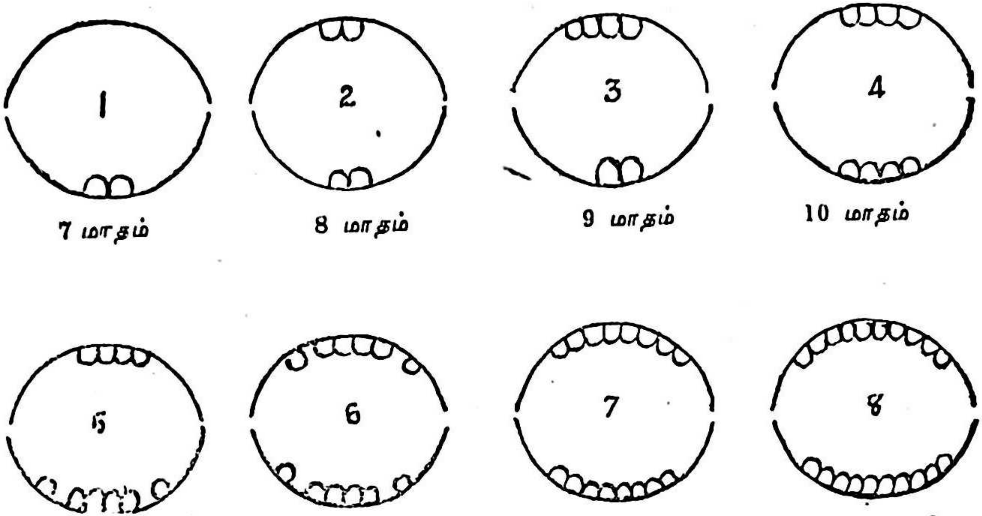
முளைக்கும். இந்த எட்டும் வெட்டும் பற்கள். 12 மாதத்தில் இவை பூர்த்தியாகி விடும்.

பற்கள் முளைத்து வரும் வரிசைக் கிரமம் பக்கத்துப் படத்தில் தெரியும். (பக்கம் 10.) படத்தில் 1, 2, 3, 4 என்பன முதல் எட்டுப் பற்களைக் காட்டும்.

அடுத்தபடியாக, பின்னும் 4 மாதம் கழித்து முறையாகக் கீழ்வாயிலும் பின் மேல்வாயிலும், பக்கத்துக்கு ஒன்றாக மொத்தம் 4 பற்கள் முளைக்கின்றன. இவை மேற்புறம் தட்டையாயிருக்கின்றன. இவைகளே முதல் **கடைவாய்ப் பற்கள்.** இந்தப் பருவத்தில் குழந்தை உண்பதையும் தின்பதையும் மெல்வதற்கு இவை பயன் படுகின்றன. படத்தில் 5, 6.

பின் 20 மாதத்துக்கெல்லாம், முன் கடைவாய்ப் பல்லின் முன் காலியாயுள்ள இடத்தில் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக 4 பற்கள் முளைக்கின்றன. இவை கூர்மையானவை. இவற்றை **நாய்ப்பல்** என்றும் **கோரப் பல்** என்றும் சொல்வார்கள். (கோயில்களில் அரக்கர் அரக்கியர் படங்களிலும் சிலைகளிலும் இவற்றைப் பெரியதாய்ப் பார்க்கலாம். மேல் வாய்ப் பல் இரண்டு நீண்டு கூர்மையாய் இருக்கும். இவைகளும் அந்தக் கோரப் பற்களே. கோரமாய் இருப்பதால் கோரப் பல் என்று கூறலாம்.) காய் கறி முதலியவற்றைக் கிழிக்க இவை உதவுகின்றன.

பின் $2\frac{1}{2}$ வயதுக்கெல்லாம் அடுத்த 4 கடைவாய்ப் பற்கள், பக்கத்துக்கு ஒன்றாக முளைக்



7 மாதம் 8 மாதம் 9 மாதம் 10 மாதம்

12 மாதம் 14 மாதம் 20 மாதம் 2 வருஷத்தின்பின்

கின்றன. கடைவாய்ப் பற்கள் தட்டையாய்த் திரிகை போல் இருக்கின்றன. இவை உணவை நன்முய்க் கூழாக அரைப்பதற்கு, அதாவது மெல்வதற்கு, ஏற்பட்டவை. (பின்னொரு படத்தில் ஒரு கடைவாய்ப் பல்லின் நெடுக்கு வெட்டுத் தோற்றம் காணலாம். பக்கம் - 14.)

மொத்தம் 30 மாதத்துக்கெல்லாம் இந்த 20 பற்களும் முளைத்து விடுகின்றன. இவற்றுடன் முதல் தடவை பற்கள் முளைப்பது முடிந்து போகிறது. இவை யாவும் விழுந்து முளைக்கும் பற்கள் ; குழந்தைப் பருவத்துப் பற்கள் ஆனபடியால், இவற்றுக்குக் **குழந்தைப் பல்** என்று பெயர் வழங்கும்.

நிலையான பல்

குழந்தைப் பற்கள் விழுந்தபின் முளைக்கப் போகிற பற்களே நிலையான பற்கள். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னமே கூட இந்த நிலையான பற்கள், குழந்தையின் தாடையில் முளை வடிவத்தில் அமைந்துள்ளன. குழந்தைப் பற்கள் முளைத்து வந்த காலத்திலும், இவை அவற்றின் அடியில் ஆழத்தில் இருந்து வந்தன.

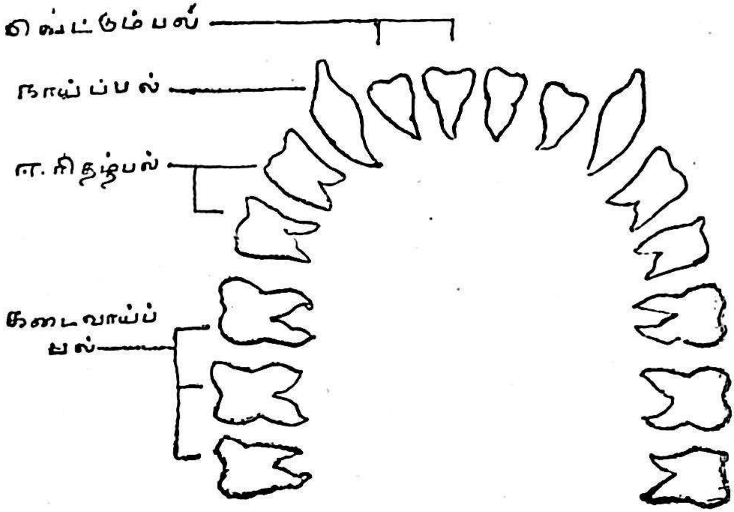
6, 7 வயதுக்கெல்லாம், சாதாரணமாய் முன்னுள்ள கடைசிப் பற்களுக்கு அடுத்தபடியாக, கடைவாய்ப் பல் ஒவ்வொன்று, ஆக 4 முளைக்கிறது. இந்த நான்கும் விழமாட்டா ; இவை **நிலையான கடைவாய்ப் பற்கள்;** ஆரும் வயதுக் கடைவாய்ப் பல்

என்றும் இவை பெயர் பெறும். இவை முளைத்த பின், குழந்தைப் பற்கள் ஒன்றென்றாய் விழ ஆரம்பிக்கும். முன்பல் நான்கும் ஒரு வருஷத்தில் விழுந்து முளைக்கும். அவற்றின் வேர் அல்லது குருத்து புதிதாய் முளைக்கிற பல்லில் அடங்கி விடுகிறது. அடுத்த வருஷத்தில் பக்கத்து வெட்டும் பற்கள் நான்கும் விழுகின்றன. அடுத்த வருஷம் பழைய முன் கடைவாய்ப் பற்கள் 4 விழுகின்றன. இதன் பின் இரண்டாம் கடைவாய்ப் பற்கள் 4 விழுகின்றன. கடைசியாக 10-13 வயதுக்குள், நாய்ப்பற்கள் நான்கும் விழுந்து முளைக்கின்றன.

இச்சமயம் நிலையான இரண்டாம் கடைவாய்ப் பற்கள் 4 முளைக்கின்றன. இப்போது பற்கள் 28.

முடிவாய், 20-25 வயதுக்குள், மூன்றாம் கடைவாய்ப் பற்கள் (பின் கடைவாய்ப் பற்கள்) 4 முளைக்கின்றன. இவ்வயதில் அனேகர் பல்லின் கடைசியில் வலியென்று கஷ்டப்படுகிறார்கள். கடை ஈறு சுரந்து வலிக்கும். காரணம், அப்போதுதான் அவர்களுக்கு இந்தக் கடைசியான 4 பற்களும் ஈற்றைக் கிழித்துக்கொண்டு வெளி வருகின்றன. இவற்றோடு பற்கள் 32 ஆகின்றன. பெரியவர்களுக்கு உள்ள பற்கள் இந்த 32 தான்.

படத்தில் பெரியவர்களுக்குரிய பல்வரிசைகளில் கீழ்வாய்க்குரிய 16 காட்டப் பட்டுள்ளன. மையத்திலிருந்து ஒரு புறமாகப் பார்த்து வந்தால், முதல் பல் முன்புற வெட்டும் பல்; அடுத்தது பக்கத்து வெட்

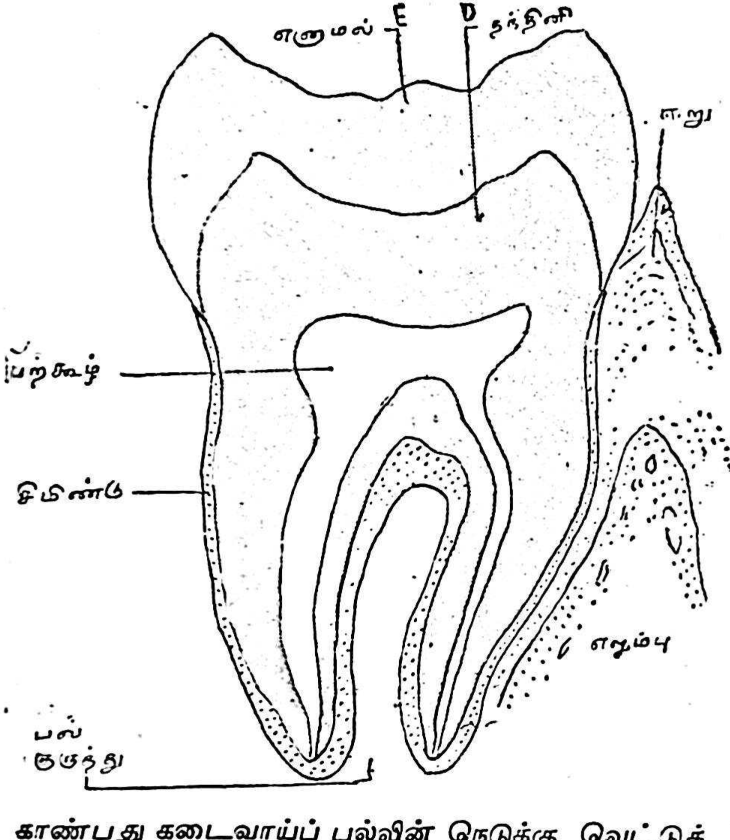


டும் பல். மூன்ருவது நாய்ப்பல். 4-5 இரண்டும் ஈரிதழ்ப்பல் என்று பெயர் பெறும். பற்கள் 6, 7, 8 மூன்றும் முறையே முதல், இரண்டு, மூன்ருவது கடைவாய்ப்பற்கள். இப்படியே மறுபுறம் 8 பற்கள்; மேல் வாயில் இவைபோலவே 16, ஆக 32.

முதலில் முளைத்த குழந்தைப் பற்கள் மட்டுமே விழுந்து முளைக்கும். மற்ற 12 பற்களும் கடைவாய்ப் பற்கள்; நிலையாக முளைத்து விடுகின்றன: இவை விழுவதில்லை.

பல்லின் அமைப்பு

இப்போது ஒரு பல்லை எடுத்துக் கொண்டு அதன் பாகங்களைப் பார்ப்போம். இந்தப் படத்தில்



காண்பது கடைவாய்ப் பல்லின் நெடுக்கு வெட்டுத் தோற்றம். இதில் பல்லைப் பலமடங்கு பெரிதாக்கிக் காட்டி யிருக்கிறது.

எனமல்: E என்று படத்தில் காட்டியுள்ள பாகம் எனமல் என்று சொல்வது. இது எலும்பு போல் உள்ளது ; சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ் உப்புக்

களால் ஆனது. எலும்பில் ஜீவநார் இருக்கும். எனுமலில் இந்த நார் மிகவும் குறைவு. ஆகவே இந்தப் பாகத்துக்கு உணர்ச்சியும் இராது. உபயோகிக்க உபயோகிக்க, இது தேயக்கூடும். வேறு வகையிலும் இது கெட்டுப் போகக் கூடும். சாதாரணமாய் இந்த எனுமல் மிகவும் உறுதியானது. பல் எதைக் கடித்தாலும் இது உடையாது. ஆனால் ஒரு தடவை உடைந்தாலும் சரி, இதன் உட்புறம் உள்ள பல்லின் பாகம் கெட்டுப் போயிருந்தாலும் சரி, பிறகு எனுமல் சிறு தூளாகத் தெறித்துப் போகும். பிறகு பல்லே அழிந்து போன மாதிரி தான்.

எப்போதும் வெளியே தெரிவது இந்தப் பாகம் தான். எனுமலில் இருக்கிற மேற்பாகத்துக்குப் **பல்லின் சிகரம்** என்று சொல்வதும் உண்டு.

தந்தினி : எனுமலை அடுத்துப் பல்லின் உள் இருக்கும் பாகத்துக்குத் **தந்தினி** என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள். இது தந்தம் போன்ற ஒரு பொருளால் ஆனது. ஆனால் ஒரு வில்லுக்கு அமுங்கி எழும்புகின்ற தன்மை இருப்பது போல, இதற்கும் சற்று நெகிழ்ச்சியுண்டு. தந்தினியின் நடுவில் பற்கூழ் என்ற அடுத்த பாகம் இருக்கிறது. (எலும்பில் உள்ளது போல) தந்தினியானது சுண்ணாம்புச் சத்து,சில உலோக உப்புக்கள் ஆகியவற்றால் ஆனது. இப்பகுதி சிறு சிறு நுட்பக் குழாய்கள் போல் இருக்கும். இவற்றின் வழியே உணவைக் கொண்டு செல்லும் நார்கள் அமைந்துள்ளன. இந்த நார்கள்

உட்புறமுள்ள கூழிலிருந்து தந்தினி வழியே வெளிப் புறத்தைச் சென்று தொடுகின்றன. தந்தினியின் வெளிப்புறத்தைச் சூழ்ந்திருப்பவை, உச்சியில் பற் சிகரமாகிய எனுமலும் கீழே ஒரு சிமிண்டும். நார் கள் இவ்விரண்டையும் வந்து தொட்டு ஒட்டிக் கொள்ளுகின்றன. பற்கூழிலிருந்து தந்தினிக்குப் போஷணை கிடைக்கிறது. தந்தினி மூடப்பட்டிருப் பது எக்காரணத்தாலாவது திறந்து விட்டால், உதாரணமாக எனுமல் பெயர்ந்தால், சூடு தண்மை உப்பு உறைப்பு முதலியவை தந்தினியில் படுகின் றன. அது மிகவும் கூசும்; பல் கூசுகிறது என் கிறோம்.

பற்கூழ்: படத்தில் பற்கூழ் என்று காட்டி யுள்ள பகுதி. முன் சொன்னபடி இது தந்தினியின் இடையிலுள்ளது. பல்லின் மத்திய பாகம் இதுவே. சிலர் என்னுகிறபடி இது நரம்பு அல்ல. இதில் உடற் சவ்வுக்கள் நரம்புகள் ரத்தக் குழாய்கள் ஆகி யவை அமைந்துள்ளன. பல்லின் சிகரப் பக்கம் இது அகன்றும், பல்வேர் அல்லது குருத்துப் பக்கம் இது குறுகியும் இருக்கிறது. குருத்துப் பக்கம் தாடை எலும்பில் இறங்கி, அங்குள்ள ரத்தக் குழாய்களுட னும் நரம்புகளுடனும் கலந்து கொள்ளுகிறது.

சிமிண்டு: இது பல்லின் கடைசிப் பகுதி. எனுமல் உள்ள இடம் போக, மற்ற இடம் எங்கும் இது வெளிப் புறத்திலும் உட்புறத்திலும் தந்தினி யைப் போர்த்துப் பாதுகாக்கிறது. பற்குருத்தை யும் இது பாதுகாக்கிறது. இது எலும்பு போன்ற

தன்மையுடைய ஒரு படலம் என்று சொல்லலாம். மிகவும் மெல்லியது. இதற்கு உணர்வு இல்லை. ஆனால் இதற்குப் போஷணை உண்டு. (எனுமலுக்குப் போஷணை இல்லை.) இதற்குத் தீங்கு நேரிட்டால் சரிசெய்ய முடியும்.

மற்றப் பாகங்கள் : குருத்து : இது பல்லை உரிய இடத்தில் முளைக்க வைத்திருக்கிறது. தாடையுடன் பல்லைச் சேர்த்துப் பிடிக்கிறது. இதன்மேல் செருகியது போலத்தான் பல் அமைந்திருக்கிறது.

ஈறு : இரண்டு புறமும் உள்ளது. இது சதைப் பாகம்.

எலும்பு : இது ஈற்றின் அடியில் உள்ளது. பல்லை இரு புறமும் சேர்ந்து நெருக்கிப் பிடிக்கிறது. இது ஈற்றின் உள்ளே இருக்கிறது.

குழந்தைப் பல் நன்ருய் இருக்க வேண்டும்

இருபது பற்கள் விழுந்து முளைக்கின்றன என்று முன்னமே சொன்னேம் அல்லவா? விழுகிற பல்தானே என்று குழந்தைப் பல்லை அனேகர் அசட்டை செய்கிருர்கள். விழப்போகிற பல் சொத்தையாய்ப் போனல் என்ன, எப்படியும் பின்னல் நல்ல பல் முளைத்து விடும் என்று பெற்றேர் சொல்கிருர்கள். இப்படிச் சொல்வது தவறு. குழந்தைப் பல் நன்ருக இருக்கவேண்டும். தானுக உரிய

காலத்தில் விழும் வரை, அது ஆரோக்கியமாயும் பலமாயும் இருப்பது மிகவும் அவசியம். ஏன் என்று பார்ப்போம்.

குழந்தை தன் உணவை நன்ருக மென்று விழுங்கவேண்டும். மென்று எச்சிலுடன் கூட்டி விழுங்கினுல் தான் பூரண ஆரோக்கியம் ஏற்படும். குழந்தைப் பல் சொத்தையாய்ப் போனுலும், உடைந்து போனுலும், நாமாக அதைப் பிடுங்கி விட்டாலும், குழந்தைக்குக் கஷ்டம். உணவை நன்ருய் மெல்ல முடியாது. ஆகவே உணவின் முழுப்பயனும் உண்டாகாது. முழு ஆரோக்கியமும் அப்போது ஏற்படாது.

நிலையாக இருக்க வேண்டிய பல் முளைப்பதற்கு, குழந்தைப் பற்கள் வழி காட்டியாக இருக்கும். உதாரணமாக, ஆரும் வயதில் முளைக்கிற நிலையான கடைவாய்ப் பல் உரிய இடத்தில் முளைக்கும்படி செய்வது, பக்கத்தில் இருக்கிற விழக்கூடிய பல் தான். மேலும், குழந்தைப் பற்கள் விழுந்து நிலையான பற்கள் முளைக்கப் போகின்றன. குழந்தைப் பல் ஒன்றிரண்டு சொத்தையாகியோ, வேறு விதத்திலோ, கெட்டுப்போய் விட்டால், அது விழுந்தபின் முளைக்கவேண்டிய நிலையான பல் நேராக முளைக்காது. வரிசையில் இராது. தனக்குரிய இடத்தில் அது அழகுபெற அமையாது. விழுந்த பற்கள் எல்லாம் முளைத்தபின் பார்த்தால், வரிசை கோணலாயும், அலங்கோலமாயும், விகாரமாயும் இருக்கும்; முகத்தின் அழகு கெடும்.

விழும் பற்கள் கெடுதியடைந்தால், குழந்தையின் தாடை வளர்ச்சியே சீர் கெடுகிறது. பல் இருந்த இடம் காலியாகிவிட்டபடியால், மற்றப் பற்கள் அந்த இடத்தை நோக்கிச் சாய்கின்றன. சாயவே, கீழ்வாயின் எலும்பு கோணுகிறது. பின்னுல் முளைக்கவிருக்கும் நிலையான பற்களும் கோணலாகவே முளைக்கின்றன.

பேச்சுக்குப் பற்கள் அவசியம். குழந்தையின் பேச்சு திருத்தமான வடிவம் பெற வேண்டும். இப்போது தான் குழந்தை பேசக் கற்கத் தொடங்குகிருன். பல்லில்லாமல் அவன் பேசக் கற்ருல், பேச்சு சீர் கெட்டுத்தான் போகும்.

விழவேண்டிய பற்கள் சில சமயம் அதிக நாள் வரை விழாமலே இருப்பதும் உண்டு. இது நல்லதல்ல. நிலையாக இருக்கவேண்டிய பற்கள் முளைத்து வருவதற்கு இது இடையூறு. ஆதலால் உரிய காலத்தில் அவை விழாவிட்டால் வைத்தியரிடம் காட்டிக் கேட்க வேண்டும்.

ஆறும் வயதில் நான்கு கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கின்றன. விழுந்து முளைக்கும் பற்களுக்குப் பின்னுல் இவை தோன்றும். (படத்தில் பார்க்கலாம். × என்று அடையாளமிட்ட இடம் கடைவாய்ப்பல் முளைக்கும் இடம்.) இவை விழமாட்டா. ஆதலால் ஆரம்பத்திலிருந்தே இவை ஆரோக்கியமாய் இருக்கவேண்டும்.

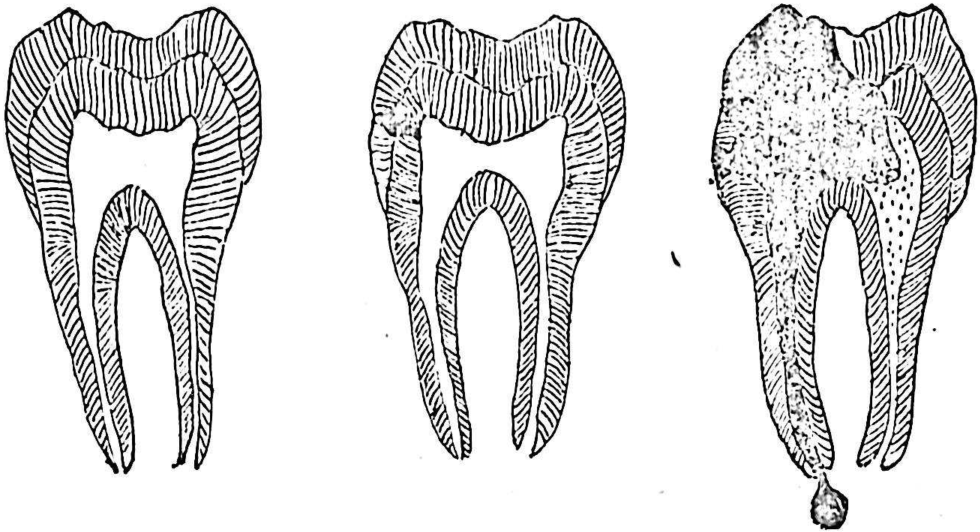
சொத்தை விழுதல்

நாம் எப்போதும் வாயை மூடிக்கொண்டிருக்கிறோம் அல்லவா? ஆதலால் வாயின் உட்புறம் இருண்டிருக்கும். தவிர, உடம்பின் கதகதப்பும் வாயில் உண்டு. கதகதப்பும் இருட்டும் சேர்ந்து **பாக்டீரியா** பெருகுவதற்கு இடங்கொடுக்கிறது. பாக்டீரியா என்பது மிகவும் நுட்பமான ஓர் உயிரி. எந்தப் பொருளும் அழுகுவதற்கும் நோய்கள் பெருகுவதற்கும் இதுவே காரணம். நம் வாய் சுத்தமாக இல்லாவிட்டால் அங்கு பலகோடி பாக்டீரியா உண்டாகின்றன. மிக்க விரைவில் ஒன்று நூறாயிரமாய்ப் பெருகுவதற்கு வாயிலுள்ள சூடும் ஈரமும் வசதியாய் இருக்கின்றன.

பற்களின் இடையில் இடுக்கு இருக்கிறது. ஈறுக்கும் பல்லுக்கும் இடையில் இடுக்கு உண்டு. பற்சிகரத்திலும் இடுக்கு உண்டு. நாம் உண்டபின் இந்த இடுக்குக்களில் சோற்றுப்பருக்கை, காய், பருப்பு முதலியவற்றின் சிறு தூள்கள் புகுந்து கொள்கின்றன. பல்லைக் கவனமாய்த் துலக்காவிட்டால் இத்தூள்கள் நீங்குவதில்லை. இவற்றில் பாக்டீரியா வளர்கின்றன. லாக்டிக அமிலம் என்ற ஒரு திராவகத்தை இவை தோற்றுவிக்கின்றன. இது காரம் உடையது. பல்லின் எனுமலை இது தாக்குகிறது. தாக்கவே, எனுமலில் உள்ள சுண்ணாம்பு உப்புக்கள் கரைகின்றன. இவ்வாறு பல்லின் பாது காப்புச் சுவர் உடைகிறது.

உடைந்ததும், பாக்டீரியா எனுமலின் உட்புறம் இருக்கும் தந்தினியை அடைகிறது. தந்தினியோ, எனுமலைவிட மென்மையானது என்று பார்த்தோம். திராவகமும் பாக்டீரியாவும் இதனிடம் வந்தவுடனே, மிக்க எளிதில் தந்தினி அழிகிறது. மிச்சமுள்ள எனுமலின் அடிப்புறத்தில் வலிவாக இருக்கவேண்டிய இடம் ஓட்டையாகிறது. இது மிகவும் ஆபத்தான நிலைமை. இந்த ஓட்டையை உடனே சுத்தம்பண்ணி நிரப்பிவிட்டால், மேலும் அங்கு பாக்டீரியாவும் திராவகமும் நுழைய மாட்டா. இல்லையானால் இவை விரைவில் இன்னும் உள் நுழைந்து பற்கூழை அடைகின்றன. பற்கூழோ மிகவும் மென்மையானது. இவற்றின் தாக்குதலைச் சமாளிக்க முடியாமல், பற்கூழ் நோய் அடைந்து வீங்குகிறது. பின் அழுகிச் செத்துப் போகிறது. வேரில் புண் உண்டாகிறது.

இதைப் படத்தில் காணலாம். முதல் படம் சுத்தமான நோயில்லாத பல். இரண்டாம் படத்தில், எனுமல் உடைந்து திராவகம் உட்சென்று தந்தினியை அரிக்கிறது. மூன்றும் படத்தில் பாக்டீரியா அதிகம் வேலைசெய்திருக்கிறது. எனுமல் இன்னும் அதிகமாய்க் கரைந்து போய்விட்டது. ஓட்டை அதிகமாகி இருக்கிறது. தந்தினியில் பெரும் பகுதி நோயாகிவிட்டது. பற்கூழையும் பாக்டீரியா அரித்திருக்கிறது ; பல் வேர் வரையில் போய், ஒரு பக்கத்து வேர் முழுமையும் அழித்துவிட்டது. வேரின் அடியில் புண் உண்டாகியிருக்கிறது.



நல்ல பல்

எனமல் உடைந்து
சொத்தை தொடங்குகிறது

சொத்தை அதிகமாகி
பற்கூழ் அழிந்துவிட்டது

பல் சொத்தையாவதைக் காட்டும் படம்

புண்ணினால் என்ன கெடுதி தெரியுமா? அங்கு சீழ் உண்டாகிறது. இது விஷம். நாம் உண்ணும் போது வாயிலுள்ள உணவுடன் இவ்விஷம் கலக்கிறது. கலந்து வயிற்றுக்குப் போய் உணவு முழுமையும் அசுத்த மாக்குகிறது. அன்றியும், ரத்தத்தில் சீழ் கலப்பதால் உடம்பெங்கும் சீழும் பரவுகிறது. ரத்தம் மிக்க அசுத்தம் அடைகிறது. இப்படி இரு விதத்திலும் பெருந் தீங்கு.

சிலர் பேசும்போது வாய் மிகுந்த துர்நாற்றம் வீசுகிறது. அவர்களை விட்டு நாம் தூர ஓடிப்போக முயல்கிறோம். காரணம், அவர்கள் பல் சொத்தையாகிப் பூச்சி பிடித்து நோய் கொண்டிருப்பதுதான். ஆரோக்கியமான வாயில் துர்நாற்றம் இராது.

ஆகவே, பல்லுக்கு வரும் கெடுதி நம் உடம்பு முழுமைக்கும் கெடுதி செய்கிறது. மற்றவர்களுக்கும் அருவருப்பாய் இருக்கிறது. ஆதலால் இக் கெடுதி நேராமல் காப்பது நம் கடமை.

சாதாரண உப்பை நீரில் கரைத்து அந்த நீரால் வாய் கொப்புளித்தல் மிகவும் நல்லது. உப்பு ஓரளவு கிருமிகளைப் போக்கும், அழுக்கை நீக்கிச் சுத்தமும் செய்யும்.

பாதுகாப்பு

பெற்றோர்களும் மற்றப் பெரியோர்களும் நல்ல முறையில் குழந்தையை வளர்ப்பதால் இக்கெடுதி

களில் சில வராமல் தடுக்கலாம். குழந்தைப் பிராயம் முதல் கெட்ட பழக்கம் படியாமல் பார்க்கவேண்டும். விரல் சப்புதல், உதட்டைச் சப்புதல், வாயால் மூச்சு விடுதல் முதலியன கெட்ட பழக்கங்கள். இப் பழக்கங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால், புத்திக் கூர்மை யோடு பெரியவர்கள் இவற்றைப் போக்கவேண்டும்.

விரல் சப்புவதால் விரல்கள் சூம்பிப்போகும். அதுமட்டுமல்ல : முகமே விகாரம் அடையும். பல் வரிசைகளிடையில் விரல்கள் நுழையும்போது, பல் கொஞ்சம் மேலே தூக்கப் பார்க்கிறது. இப்படிச் செய்வதனுல், நாளடைவில் பற்களும் தாடை எலும்பும் வளைந்துவிடுகின்றன. கடவுள் படைத்த அழகான முகத்தை நாமாக இப்படித் தவருன பழக்கத்தினுல் கெடுத்துவிடுகிறோம். இது சுலபமாய் நீக்கக்கூடிய கேடு. முளைக்கப்போகிற பல்லைச் சில குழந்தைகள் நாக்கால் நெருடிக்கொண்டே இருப் பார்கள். இதனுல், மிருதுவாய் முளைக்கிற பல் கெட்டிப்படும் முன்பு, கோணிப் போகக்கூடும். ஆகவே நாக்கினுல் நெருடக்கூடாது.

குழந்தைக்குப் பொருத்தமான உணவு தர வேண்டும். பல் முளைத்து வளர்கிற பருவத்தில் பல் ஊறுகிறது என்பார்கள். கடிப்பதற்கும் மெல் வதற்கும் ஏற்ற உணவு இப்பருவத்தில் மிகவும் அவசியம். முறுக்கு சீடை முதலிய தின்பண்டங் கள் சிறு பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதன் கருத்து இதுவே. இப்பருவத்தில் முழுமையும் மிருதுவான

உணவே கொடுக்கக்கூடாது. கொடுத்தால் பல்லுக்கு வேண்டிய உறுதிவராது. பல்லும் தாடையும் நன்ருக வேலைசெய்தால் பூரண வளர்ச்சி பெற முடியும். முறுக்கு சீடை போன்ற தின்பண்டங்கள் இவ்வித வேலையும் பயிற்சியும் தருகின்றன. தாடையின் தசைகள் நன்கு வேலை செய்தால்தான் அவை தாடை எலும்புக்கு வேண்டிய தூண்டுதல் தரும். தூண்டுதலினுல் எலும்பு உரமடையும், பல்லும் பலமடைந்து வளரும். தாடையும் பல்லும் உறுதி பெற்றுப் பலமாக அமைந்தால், முகமே வசீகரமும் அழகும் பெறும்.

பல்லின் ஆரோக்கியம்

நம் பற்களை ஆரோக்கியமாய் வைத்திருப்பதற்குத் தினமும் கொஞ்சம் கவனம் செலுத்தினுல் போதுமானது.

பொதுவாய் நம் உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சுத்தமான நல்ல காற்று நிரம்ப வேண்டும். குழந்தைகள் திறந்த காற்றில் விளையாடவேண்டும். கூடுமானவரையில் நல்ல காற்றில் வேலை செய்யவேண்டும். வீட்டில் உறங்கும் போது சன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைக்க வேண்டும்.

உடம்பில் வெயில்படுவது நல்லது. குழந்தைப் பருவத்தில், சூரிய கிரணம் உடம்பில் படும்படி விளையாடுவது, வேலைசெய்வது மிகவும் நல்லது.

சத்துள்ள நல்ல உணவு வேண்டும். பல்லைப் போஷிப்பது எந்தச் சத்து, எந்த உணவு என்று அறியவேண்டும். பல், சுண்ணும்பு பாஸ்பரஸ் உப்புக்களால் ஆனது என்று முன்னமே பார்த்திருக்கிறோம். பாலில் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகம். பயறு வகைகள், அகத்திக்கீரை, முருங்கை, அறைக் கீரை முதலியன மிகவும் தகுதியானவை. ஆரஞ்சு, தக்காளி போன்ற பழங்களும் ஏற்றவை. தகுதியான உணவு அளித்துப் பல்லைப் பாதுகாத்தால் பல்லின் உறுதியைப் பற்றிக் கவலைப்படவேண்டியதில்லை.

தவிர, பல்லுக்கு உடைக்கும் வேலையும் கிழிக்கும் வேலையும் உண்டு. இதற்கான உணவும் அவசியம். கரும்பு தின்பதால் பல் பலம் அடையும் என்பது உண்மையே. கரும்பின் நார்கள் பல்லைச் சுத்தப் படுத்துகின்றன. இதனோடு வாயிலுள்ள அசைபோடும் தசைகளுக்கும் நல்ல வேலை தருகிறது. பச்சையாக உண்ணத்தக்க காய்கறிகளும் இவ்விதமே நன்மை தருவன. இவற்றாலெல்லாம் ஈறுகள் பலம் பெறுகின்றன.

போதுமான உறக்கம் மிகவும் முக்கியமானது. சிறு பிள்ளைகளுக்கு 8 மணி முதல் 10 மணி வரையில் நல்ல உறக்கம் தேவை. சோர்ந்து போன உடல் உறுப்புக்கள், மூளையின் பகுதிகள், நரம்புகள், சவ்வுக்கள் யாவும் உறக்கத்தால்தான் சோர்வு நீங்கிப் புத்துயிர் பெறுகின்றன. குழந்தைகளுக்குப் போதிய

உறக்கம் இல்லாவிட்டால் நிச்சயம் ஆரோக்கியம் குன்றிப் பலவீனம் அடைகிறார்கள்.

உணவு

குழந்தை தாயின் கர்ப்பத்திலிருக்கும்போதே பல்லின் முளை தோன்றிவிடுகிறது; 4 மாத கர்ப்பத்திலேயே தோன்றி விடுகிறது. ஆதலால் கர்ப்பம் தரித்துள்ள தாயின் போஷிப்பும் பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் பல் உறுதியைப் பாதிக்கிறது. பிறந்த பின் பாதிப்பது வெளிப்படை.

அடுத்தபடியாக, ஏ வைட்டமின் டி வைட்டமின் இரண்டும் பல்லின் உறுதிக்கு மிகவும் அவசியமானவை. பொதுவாக, சமநிலை பொருந்திய உணவில் தேவையானபடி இவ்வைட்டமின்கள் அமைந்துள்ளன ; இவைபோதும். சிறப்பாக இவை அதிகமுள்ள உணவுப் பொருள்களான கீரைவகை, காரட்டுக் கிழங்கு, பால் போன்ற உணவு பல்லுக்கு நல்லது. தக்கபடி டி வைட்டமின் சேரும்படி செய்து வந்தால் சொத்தை வராது. இளம்வெயிலில் விளையாடும் குழந்தைகளுக்குச் சூரிய பகவான் அனுக்கிரகத்தால் போதுமான டி வைட்டமின் தானே கிடைக்கிறது. மீன் எண்ணெய் இதற்கு மிகவும் நல்லது.

தானியங்கள் பயறு வகைகள் யாவும் பொது வளர்ச்சிக்கு ஏற்றவை ; ஆனால் பல் உறுதிக்கும் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் இவை பயன் படுவதில்லை.

பல்லுக்குக் கேடு வருவதெல்லாம் பற்சிகரத்திலிருந்தும், பல் இடுக்குக்களிலிருந்தும் ; ஒருபோதும் தானாகப் பல்லினுள் கேடு வருவதில்லை. மிருதுவான பொருள்கள் பல் இடுக்குக்களில் ஒட்டிக்கொண்டு, விடுவதில்லை. ஆகையால் படுக்கும்போது குழந்தைக்கு இவை கொடுக்கக் கூடாது. உதாரணம் ; இட்டிலி, சாதம், அல்வா வகையரா, சாக்கலேட், பிஸ்கோத்து, ரொட்டி போன்றவை.

குழந்தைகள் உணவை மெதுவாக அவசரப்படாமல் நன்கு மென்று உண்ணும்படி பழக்க வேண்டும். சாப்பிட்டபின் திருப்தி வேண்டும். உடனே, கிடைத்ததை மறுபடியும் தின்னும் ஆசை வரக்கூடாது. மென்றதனால் நியாயமான சோர்வு தாடைக்கு வரவேண்டும் ; வாயில் எச்சில் ஊறுவதும் குறையவேண்டும்.

பேசுவது மட்டும் நாக்கின் வேலையல்ல ; மென்று உண்பதற்கு நாக்கு அதிக வேலை செய்ய வேண்டும். இந்த வேலையை, அதாவது அரைபட்ட உணவை நன்றாய்த் தள்ளிக் கொடுக்கும் வேலையை, நாக்கு குறையில்லாமல் செய்யவேண்டும். வாயும் நாக்கும் துர்நாற்றத்தைப் போக்க உதவ வேண்டும்.

பல் துலக்குதல்

பொதுவாக எல்லா நல்ல பழக்கங்களும், ஆரோக்கியத்துக்கு ஏதுவான நல்ல காரியங்கள்

யாவும், பல்லுக்கு உறுதி செய்பவையாகும். வாயின் துப்புரவு எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமானது. பல் இடுக்கில் உணவுப் பொருள் தங்குவதால் பாக்டீரியா வேலை செய்கிறது என்று பார்த்தோம். ஆகவே எதை உண்டாலும், உண்டபின் பல் இடுக்கில் எந்தப் பண்டமும் போய்ப் புகாதபடி, நன்ருய்த் தேய்த்து நீர்விட்டுக் கொப்புளிக்க வேண்டும். பலமுறை கொப்புளித்தால் இடுக்கில் புகுந்துள்ள தூள்கள் நீங்கும். இரவில் படுக்கு முன் கொப்புளித்தல் மிகவும் முக்கியம். படுத்து வெகு நேரம் வாயை மூடி உறங்குகிறோம். பாக்டீரியா வேலை செய்ய அப்போது வேண்டிய நேரமிருக்கிறது. ஆகவே, அதற்கு இடம் கொடுக்காதபடி வாயைத் துப்புரவு செய்து கொண்டு படுக்கவேண்டும்.

உண்ணுமுன் துப்புரவு செய்வதும் அதைப் போலவே மிகவும் முக்கியமானது. உண்ணுமுன் பலமுறை வாயில் நீர் விட்டுக் கொப்புளிக்க வேண்டும். பல் இடுக்கில் ஏதேனும் தங்கியிருந்தால் அது இதனுல் நீங்கும். இல்லையானுல் உணவுடன் கலந்து பாக்டீரியா வயிற்றுக்குள் சென்று, பல தொந்தரவுகளுக்கு இடமாகிவிடும்.

தினமும் காலையில் பல் துலக்குகிறோம். படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடன், மலஜலம் கழித்தபின், பல் துலக்குவது முக்கிய வேலை. சோம்பல் காரணமாய் அனேகர், மண் மணல் சாம்பல் முதலிய பொருள்களால் பல் துலக்குகிருர்கள். இப்படித் துலக்குவதில் பயனில்லை ; கெடுதியும் விளைகிறது.

இவை கொண்டு விரலால் தேய்ப்பதால், பல் இடுக்கி லுள்ள அழுக்கெல்லாம் நீங்கமாட்டா : ஏனெனில் பல் இடுக்கில் விரல் நுழையாது அல்லவா ? தவிர, இவை கொரகொரப்பான பொருள்கள்; ஆதலால், பல்லைத் தேய்த்துவிடும் ; தேய்த்து விடவே, நாளடைவில் பல்லின் எனமல் மெலி வடைந்து, உடையக் கூடும்.

புருஷ்

மற்றப்படி புருஷும் பற்பசையும் வைத்துத் தேய்ப்பது படித்தவர்களுடைய வழக்கமாயிருக் கிறது.

ஆனால் புருஷைச் சுகாதாரமாய் வைத்திருக்க வும் அழுக்கு நீங்கப் பல் தேய்க்கவும் அனேகருக்குத் தெரிவதில்லை. ஒரு புருஷால் பலநாள் பல் துலக்கு வதனால், மிக்க எச்சரிக்கை வேண்டும். புருஷை வெந்நீரில் அலம்பினால் புருஷின் ரோமங்கள் கழன்று வந்துவிடும் ; குளிர்ந்த நீரில்தான் அலம்பவேண்டும்; ரோமங்களிடையே பசையோ பிற அழுக்கோ சேர்ந்து கொள்ளாதபடி நீரில் வேகமாக அலசவேண் டும். உடனுக்குடன் ஈரம் புலரும்படி துடைத்து உலர்த்தவேண்டும். ஈரமிருந்தால் தீமை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் புருஷிலேயே சேர்ந்துவிடும்.

ஒரு வீட்டில் ஒருவர் புருஷை மற்றவர் புருஷு டன் சேர்த்து வைக்கக்கூடாது. ஒன்று மற்றதன் மேல் படக்கூடாது. மற்றவர் புருஷை உபயோகிப் பது மிகவும் கெடுதி.

மேலும், புருஷானது அதிக விறைப்பாயிருந்தால் எல்லோருக்கும் நல்லதல்ல. அப்படியிருந்தால், கொஞ்சம் பலவீனமான ஈறுடையவர்களுக்கு, தேய்க்கும்போது ரத்தம் வரும். மிகவும் மென்மையாயிருந்தால், பல்லில் போட்டுத் தேய்த்தவுடன் ரோமம் வளைந்து போகும்; பிறகு பல் இடுக்கில் நுழையாது. ஆகவே நடுத்தர விறைப்புள்ள புருஷ்தான் எல்லோருக்கும் நல்லது. புருஷின் ரோமம் உதிராததாய் இருப்பது அவசியம். புருஷில் ரோம வரிசை மூன்று இருக்கவேண்டும்; ஒரு வரிசைக்கு எட்டுக் குத்து ரோமம் இருக்கலாம்.

புருஷால் தேய்க்கும்போது படுக்கை வாட்டத்தில் தேய்த்தால் போதாது. கூடுமானவரை மேலிருந்து கீழும் கீழிருந்து மேலும் தேய்க்கவேண்டும். இப்படித் தேய்த்தால்தான் புருஷின் ரோமம் பல் இடுக்கில் நுழைந்து அங்கு புகுந்துள்ள அழுக்கை வெளிப்படுத்தும். முதலில் புருஷை வெளிப்புறத்தில் மேல்வாயிலும் கீழ்வாயிலும் இவ்விதம் தேய்க்கவேண்டும். மேலும் கீழும் தேய்ப்பதோடு, சுழற்றியும் தேய்க்கலாம். ஒரு பல்லை ஐந்து தடவையாவது தேய்க்கவேண்டும். வெளிப்புறம் ஆனபின் உட்புறம் தேய்ப்பது மிகவும் அவசியம். உட்புறம் இன்னும் அதிக கவனத்தோடு தேய்க்க வேண்டும். ஏனெனில் அங்கு அழுக்குத் தங்க அதிக இடம் உண்டு. பல்லின் சிகரத்தையும் தேய்க்க வேண்டும். தவிர, கடைவாய்ப் பற்களை இன்னும் விசேஷ கவனம் செலுத்தித் தேய்க்க வேண்டும்.

புருஷ் உபயோகிப்பவர்கள் , அடிக்கடி புருஷ் மாற்ற வேண்டும். மூன்று மாதத்துக் கொரு முறையாவது பழையதை எறிந்துவிட்டு புதுப் புருஷ் வாங்க வேண்டியிருக்கும்.

பல்பொடி, குச்சி

புருஷ் வாங்குவதற்கும் பசை வாங்குவதற்கும் எல்லோருக்கும் பணம் இராது. புருஷால் தேய்ப்பது அவசியமும் இல்லை. இயற்கையில் கிராமங்களில் கிடைக்கிற சில குச்சிகள் புருஷ் போலப் பல் துலக்க மிக்க உபயோகமாயிருக்கும். 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்பது பழமொழி. ஆலம் விழுதும் கருவேலங் குச்சியும் பல் துலக்க வசதியானவை. வேப்பங்குச்சி பூலாக்குச்சி முதலியனவும் அப்படியே.

இவற்றைச் சுண்டுவிரற் பருமனும் ஒரு சாண் நீளமும் இருக்கும்படி நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். குச்சியின் முனையைப் பல்லால் நன்ருய்க் கடித்து நசுக்கிக் கொள்வதால், அந்த முனை புருஷ் போல் உபயோகப்படும்.

பல்லால் கடிக்காமல் ஒரு கட்டை மேல் வைத்துச் சுத்தியால் நசுக்கியும் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இக்குச்சியால் பல் துலக்குவதற்குப் பசை வேண்டியதில்லை. புதுக்குச்சியிலிருக்கும் சாறு பல் இடுக்கிலுள்ள அழுக்கை எளிதில் வெளிப்படுத்தும். ஆலம் விழுதிலும் கருவேலிலும் துவர்ப்பும், வேம்

பில் கசப்பும் உள்ளன; அழுக்கை வெளிப்படுத்துவதோடு, இவை பல்லைக் கெட்டிப்படுத்தும். நாயுருவி வேரும் மிகவும் நல்லது.

பல் உடைந்து போனால் அதில் ஆலம்பால் அடிப்பது நம் நாட்டு வழக்கம்; இதனால் உடைவு ஒட்டிக் கொள்கிறது. பல்லும் உறுதி பெறுகிறது.

மாவிலையும் புருஷுக்குப் பதிலாக இப்படி உபயோகிக்கத் தக்கது. அகலமான நடுத்தர முதிர்வுடைய மாவிலையை எடுத்து நடு நரம்பை வகிர்ந்து விட வேண்டும்; பின் பாதியை அகலத்தில் சுருட்டி, அதை விரல்களால் பிடித்துத் தேய்த்தால், சிறந்த புருஷ்போலத் துலக்கும். இலையில் துவர்ப்பு இருப்பதால் அழுக்கை எளிதில் வெளிப்படுத்திப் பல்லுக்கு நன்மை செய்கிறது.

பல்பொடி என்று கடையிலும் தெருவிலும் விற்கும் பொடிகள் நல்லவையல்ல. அவற்றை வாங்கவேண்டியதில்லை. தாசனுப் பொடி என்று விற்கும் பொடி பல்லைக் கறுப்பாக்கி விடுகிறது; அது மிகவும் தீமையானது.

மற்றப்படி நமக்குத் தேவையான பல்பொடியை நாமே பலவகையில் தயார் செய்துகொள்ளமுடியும். சுத்தமான உமியைச் சுட்டுக் கரியாக்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். அதனோடு கால்பங்கு உப்பைச் சேர்த்து இரண்டையும் மாவாக்கி எடுத்துவைத்துக் கொண்டால், இது சிறந்த பற்பொடியாகும்.

பின்வருவது மற்ருெரு வகையான பற்பொடியாகும். கர்ப்பூரம் ஒரு தோலா, சீமைச் சுண்ணும்பு அரைச்சேர், சுட்ட கருவேலம்பட்டை அல்லது பாக்குத்தூள் அரைச்சேர், நல்ல உப்பு இரண்டு தோலா; இவற்றைக் கூட்டிப் பொடிப்படுத்திச் சில துளி நீலகிரித் தைலமும் விட்டுக் கலந்து வைத்துக் கொண்டால், இதுவும் சிறந்த பல் பொடியாய் இருக்கும்.

பொடிகளைத் தேய்க்கும் போது, விரலால் ஒவ்வொரு பல்லாகத் தேய்க்கவேண்டும். கூடுமான வரை இடுக்கெல்லாம் தேய்க்கவேண்டும். இப் பொடிகளில் கலந்துள்ள உப்பு முதலிய சரக்குக்கள் எச்சிலில் கரைந்து பல் இடுக்கில் நுழைந்து அழுக்கை வெளிப்படுத்தும்.

கெட்ட பழக்கங்கள்

வெற்றிலை போடுபவர்கள் பல்லைக் கவனித்துத் துப்புரவு செய்யவேண்டும். வெற்றிலைச்சாறு சுண்ணும்பு இவற்றின் காரத்தால் பல்லிடுக்கில் ஏற்படும் பாக்டீரியா அழிந்துபோகும் என்பது உண்மை. ஆனுல் வெற்றிலைக் காவி படிந்து பல்லும் ஈறும் வாயும் விகாரமடையும். ஆகவே வெற்றிலை போடுபவர்கள் அந்தப் பழக்கத்தை விட்டு விடுவது மேல்; விட முடியாவிட்டால், தினமும் பலமுறை பல்லை நன்ருகத் தேய்த்துப் பல்லில் கறை படியாதபடிக் கழுவவேண்டும்.

புகையிலை போடுவது பல்லுக்கு மிகவும் கெடுதலானது. புகையிலை போடுபவர்களின் பல்லில் கறுப்புக்கறை படிந்திருக்கும்; உளியால் பெயர்த்தால்தான் அது பெயரும்! தவிர, பெரும்பாலும் அவர்கள் பல்லெல்லாம் தேய்ந்து மெலிந்து போயிருக்கும். புகையிலைக் காரம் மற்றக் கிருமிகளைக் கொன்றுவிடுவது உண்மைதான். ஆனால் அதுவே பற்களை மிகவும் பலவீனப்படுத்தி மெலியச் செய்துவிடுகிறது.

சுருட்டு, சிகரெட்டுப் பிடிப்பதும் அப்படியே பல்லுக்கு மிகவும் கெடுதலானது. வாயில் துர்நாற்றம் உண்டுபண்ணுவதோடு, பல்லையும் கெடுக்கிறது. பல் விகாரமடைகிறது, முகமும் விகாரமடைகிறது.

அனேகம் பேர் நல்ல இளம் பருவத்திலேயே பொய்ப்பல் கட்டியிருப்பதைப் பார்க்கலாம்; பல்லில் தங்கம் அல்லது வெள்ளிக் கம்பி, அல்லது சிமிண்டு வைத்து அழுத்தி நிரப்பியிருக்கும்; முழுப் பல்லே தங்கத்தால் கட்டியிருப்பதும் உண்டு. இன்னும் சிலருக்கு அனேக பற்களை எடுத்துவிட்டு வேறு பொய்ப் பல் கட்டியிருப்பார்கள். பொய்ப் பல் வரிசையை அவர்கள் வெளியே எடுத்துத் தினம் இருமுறை சோப்புப் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவுவார்கள். எல்லாப் பற்களையும் எடுத்துவிட்டவர்களும் உண்டு. ஆரம்பத்தில் பல்லைச் சரியாகக் கவனிக்காததால் தான் இந்தக் கேடு விளைந்தது.

பொய்ப் பல் வைத்தால் அது திருப்தியாய் இராது. நினைத்தபடி உணவுப் பண்டங்களைத் தின்னமுடியாது. கடிக்கப் போதிய பலம் இராது. வாயில் தேவையான அளவு உமிழ்நீர் ஊறாது. இவற்றால் கிரமமான வேலை தடைப்படும். ஆதலால், பொய்ப்பல் கட்டிக்கொண்டால் அழகாயிருக்கும் என்று யாரும் எண்ணக் கூடாது. பொய்ப்பல்லை நம்பி, கிரமமான பல் கெட்டுப்போகும்படி விடக் கூடாது.

'பல் வலி வந்தால் ஞானிகளும் பொறுக்கமுடியாது' என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. ஆகவே வந்த பல் வலியை உடனே பரிகரிப்பது அவசியம். இதற்குப் பல் வைத்தியரைப் பார்ப்பதுதான் வழி. பல் துவாரம் அல்லது சொத்தையில் சிமிண்டு வைத்து நிரப்பவேண்டியிருக்கும், அல்லது பல்லையே பிடுங்கி எறிந்துவிட்டுப் பொய்ப்பல் கட்டவேண்டியிருக்கலாம். இது வைத்தியர் செய்யவேண்டிய வேலை. ஆனால் நாமாகப் பல்லைக் கெடுத்துக்கொண்டு இந்த நிலைக்கு வருவது தவறாகும்.

ஒரு குச்சியால் பல் குத்துவது அனேகரிடமுள்ள கெட்ட பழக்கம்; சிலர் ஊசியாலும் கம்பியாலும் குத்துவார்கள். குத்துவதற்கென்றே சாவி வளையத்தில் ஒரு கம்பி கோத்து விற்கிறார்கள்! இது மலிவானபடியால் எல்லோரும் வாங்குகிறார்கள். வாங்கியது கையில் சும்மா இருக்குமா? பல் நன்றாயிருந்தாலும், இது குத்தச் சொல்லுகிறது.

இப்படிக் குத்துவது மிகவும் கெடுதல். பல் இடுக்கில் ஒட்டிக்கொண்டு விடாமல் இருக்கும் நார் முதலியவற்றை அகற்றுவதற்காகக் குத்துகிறோம் என்பார்கள்; இது தவறு. பல் புருஷால் தேய்க்கலாம்; கருவேலங்குச்சியால் தேய்க்கலாம்; மாவிலையால் தேய்க்கலாம். கம்பியால் குத்தினால், ஈற்றில் பட்டு ரத்தம் வரும். கம்பியிலுள்ள அழுக்கு ரத்தத்தில் சேர்ந்து கெடுதிசெய்யும். பல்லை நெருக்கிப் பிடிக்கும் ஈற்றின் உறுதியும் குறையும். பின் தானே பல் ஆட்டங்கொடுக்கும். ஆகவே இப்பழக்கத்தை விட்டுவிடவேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் நன்றாகப் பலமுறை வாய் கொப்புளித்தால் போதுமானது.

முத்தன்ன வெண்ணகை

பொதுவாகக் கடைவாயில் வலி கண்டால் பல் முளைக்கிறதா என்று பார்க்கவேண்டும். மற்றப்படி பல்லில் வலிகண்டாலும், ஈறு வலித்தாலும், பல்லில் பூச்சியோ, சொத்தையோ, ஓட்டையோ ஏற்பட்டாலும், உடனே பல் வைத்தியரிடம் காட்டிப் பரிகாரம் செய்துகொள்ளவேண்டும். பல் கெடுதியானால் வெளி ஈறு வீங்கிக் கட்டி புறப்படும்; வலிக்கும். ஆரம்பத்திலேயே தக்க பரிகாரம்செய்து கொண்டால் பிறகு பல்லில் உள்ள கெடுதி வளராது. பரிகாரம் தேடாவிட்டால், கெடுதி வளர்ந்து, குறித்த பல்லும் கெடும்; மற்றப் பற்களுக்கும் கெடுதி பரவி விடும்.

கூடியவரையில், குழந்தைப் பற்களைப் பிடுங்கி விடக் கூடாது. பிடுங்கினால் அந்த இடத்தில் ஏற்

படும் காலியை நிரப்பவேண்டி, தாடை சுருங்கும். சுருங்கவே பின் முளைக்கும் பற்களும் கோணிவிடும். முகமும் விகாரம் அடையும்.

நம் பழங்காலப் புலவர்கள் பல்லின் அழகை மிகவும் பாராட்டுவார்கள். 'முத்தன்ன வெண்ணகையாய்' 'முல்லை முகை முறுவல்' என்றெல்லாம் கூறுவார்கள். முத்துப்போன்ற வெண்மையான பல் உடையவளே, முல்லை யரும்பு போன்ற அழகான பல் வரிசை யுடையவள் என்பது இத்தொடர்களின் பொருள். குழந்தைகளுக்கு இப்படி அழகான பல் இயற்கையாக இருக்கும். அது கவனக் குறைவால் கெட்டுப் போகாமலும், நாமே கெடுத்துவிடாமலும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கல்விக்கான புத்தகங்கள்

		ரூ.	அ.
ஆதாரக் கல்வி என்ருல் என்ன ?	...	1	0
முதல் வகுப்பு ஆசிரியர்	...	1	8
தம்பி, உனது தோல்	...	0	5
தம்பி, உனது பல்	...	0	6
சுத்தம் சோறு போடும் (மு. அருணுசலம்)	...	0	2
உடுப்பது நான்கு முழம் ,,	...	0	2
குறைவற்ற செல்வம் ,,	...	0	2
வான வீதி ,,	...	0	2
நமக்கேற்ற உணவு (டாக்டர் குருபாதம்)	...	0	10
வாழ்க்கைக்கான கல்வி (ஆர்மஸ்ட்ராங்)	...	0	7
இன்றைய பேச்சு - ஆதாரக் கல்வி (கிருபலானி)	...	2	0
ஆதாரத் தொழில் - நூற்றல் (வினேபா பாவே)	...	1	0
அழிவற்ற வாழ்வு (J. C. குமரப்பா)	...	2	8
பழத்தோட்டம் (மு. அருணுசலம்)	...	10	0
வாழைத்தோட்டம் ,,	...	1	12
காய்கறித்தோட்டம் ,,	...	5	8
கண் பாதுகாப்பு	...	1	0
சிறுவர் பாடல்	...	0	8

காந்தி வித்தியாலயம்

திருச்சிற்றம்பலம்

மரத்துறை தபால் – குத்தாலம் S. R.